الإباحية

وخطرها على الأطفال

(حوار بين أم وإبن)



ترجمة د.محمد عبد الجواد

الإباحية
وخطرها على الأطفال

(حوار بين أم وابن)

المؤلفان

كريستين جنسون

د. جيل بوينر

ترجمة: د. محمد عبد الجواد

(مؤسس فريق واعي)


بسم الله الرحمن الرحيم


المحتويات





إلى فريق واعي...

شكركائي في رحلة التغيير ومعركة الوعي، أرسل شكرًا من الأعماق لكم. إلى أصحاب التميّز والأفكار النيّرة.. أزكى التحيّات وأجملها وأنداها وأطيبها.. أرسلها لكم بكلّ ودّ وحب وإخلاص.. تعجز الحروف أن تكتب ما يحمل قلبي من تقدير واحترام.. وأن تصف ما اختلج بملئ فؤادي من ثناء وإعجاب.. فما أجمل أن يكون الإنسان شمعة تُنير دروب الحائرين.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي



تقول كريستين جنسون :

كنت لا أملك أي دليل في السابق على الطرق التي تؤذي بها الإباحية الأطفال، كل ذلك تغير عندما اتصلت بي أم وقالت لي بصوت مضطرب أن ابنها ذا الـ١٧ سنة قام بالتحرش الجنسي بإخوته الصغار، وأن إدمانه للإباحيات قاده لفعل ذلك.

في اليوم التالي شعرت بضرورة ملحة لأحذّر الأطفال عن مخاطر الإباحية فتعاونت مع الدكتور النفسي (جيل بوينر) وكتبنا كتاب (صور جيدة وصور سيئة) والذي أصبح الاكثر مبيعًا على موقع أمازون.

بعد المكالمة التي تلقيتها من تلك الأم، سمعت قصص لا حصر لها عن أطفال يقعون في فخ الإباحية، وهؤلاء الاطفال ليسوا مجهولين أو من أسر مختلّة!

وتقول دكتور ماري ان لايدن :

بصراحة، فإن الآباء، والأطفال في سن الإبتدائية والمراهقين في العالم اليوم يواجهون المشكلات التي لا أنت ولا والديك يمكنكم تصورها حينما كنتم

صغارًا، إذا كان أي شخص يريد الإباحية، كان من الصعب جدًّا الحصول عليها، فقد كان عليه الذهاب إلى المتجر، وإظهار الهوية الخاصة به.

وسريعًا ومع مرور السنين وفي خلال بضع سنوات، فإن أطفال اليوم يمكنهم الحصول على الإباحية وبعدد غير محدود مع ضغطة واحدة على فأرة الحاسوب، إنها على نحو متزايد من الإنحراف، وعلى نحو متزايد من التوفر عن أي وقت مضى.

بالبحث تبين كيف أن الإباحية يمكنها أن تضر حقًّا المشاهدين، وعلاقاتهم، والعالم كله من حولهم.

هدفنا هو إظهار كل الحقائق المتعلقة بهذا المخدر الجديد إلى النور، وتسليح الناس لاتخاذ قرارات مدروسة حول مشاهدة الإباحية.

فبالنسبة لبعض المشاهدين الصغار، الأمر بالنسبة لهم ليست قرارات واعية لمشاهدة الإباحية، لأنهم يعثرون عليها عن طريق الصدفة، وبهذه الطريقة فإن الكثير من الأطفال يتعرضون للمواد الإباحية بل وربما يدمنون عليها في سن ١٢ أو أقل.

في الوضع المثالي، سيخبر الطفل والديه دون تردد ليقول لهم ما سمعه خارج البيت أو وجده على جهاز الكمبيوتر عن طريق الصدفة، ولكن في كثير من الأحيان،يكون خائفا جدا أن يقول أي شيء، ولن يطرح الأمر.

نعتقد أنه من المهم للآباء والأمهات أن يجروا محادثات مع أطفالهم حول ما هي الإباحية، وجعل تلك المحادثة مفتوحة ونزيهة، وتملأها المحبة.

إن غرس الخوف الكلي من الإباحية في نفوس الأطفال الصغار قد يعمل لفترة قصيرة، ولكنها ليست مساعدة على المدى الطويل لإبقاء خطوط الاتصال مفتوحة.

إذا كان الأطفال يشعرون باستعداد والديهم للاستماع لمعاناتهم أو أسئلتهم واستفساراتهم، فسوف يكونون أكثر استعدادا للتحدث حول هذا الموضوع كلما احتاجوا إلى ذلك بدلًا من إخفاء فضولهم والبحث من تلقاء أنفسهم عن أجوبة في أماكن خاطئة.

غالبًا ما نسمع الآباء والأمهات وهم يقولون : «ليس طفلي!»، و«طفلي لا تمتد يده إلى تلك الأشياء».

«ليس لديهم هاتف جوال، وأنا مراقب استخدامهم للإنترنت، وحتى لو كان لديهم إمكانية الوصول، فلن ينظروا إلى تلك الأشياء».

وهذا قد يكون صحيحًا، ونحن نأمل ذلك.

إلا أنه من الناحية الإحصائية فإن هذا من غير المحتمل جدًّا.

فإذا لم ينظروا في الإباحية على أجهزتهم الخاصة، فهناك دائما أصدقاء أو زملاء يتوقون للغاية لمشاركة أولادك ما يشاهدونه.

أكثـر من ٩٠ ٪ من جميع المراهقـين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٧ قـد تعرضـوا إلى الصـور الإباحيـة الفاضحة، وطالما أنهم تعرضـوا ولو لمرة واحدة، فسوف يعودون مرة تلو الأخرى.

إنه لم يعد السؤال ما إذا كان ولدك سيتعرض للمواد الإباحية على شبكة الإنترنت أم لا ؟، ولكن متى سيتعرض؟

والأمـر مـتروك للآباء لغـرس القيم الدينيـة و العائليـة في عقلية الطفل والتي تدعمها البحوث.

وهـذا الكتـاب يقدم محتوى جـذاب وسـهل وعلمي للتوعيـة بمخاطر الإباحية من عمر ست سنوات.

د. محمد عبد الجواد

مؤسس فريق واعي

الفصل الأول

ما هي الإباحية؟

في يـوم الجمعـة بعـد الظهر، جلسـت أمي عـلى الأريكة تقلـب في ألبوم الصور الخاص بنا.

أحببت أن أنظر في صور رحلات الصيف الماضي على الشاطئ وفي صور زفاف خالي الذي أقيم في الخريف الماضي.

وبعدمـا انتهينا من ذلـك، لاحظت عيون أمي تتجـه إليَّ بنظراتٍ غريبة، حيث قالت: «هناك شيء أود أن أتحدث معك عنه».

«ألبـوم صورنا مليء بالصـور الجيدة والتي تذكرنـا بأهمية عائلتنـا وأصدقائنـا، ولكن هل تعلم أن هناك صورًا سيئة أيضًا؟».

هـززت رأسي قائـلًا: «مـاذا تعنـين يا أمي بالصور السيئة؟».



أغلقـت أمـي الألبـوم ونظـرت إليَّ: «الصور السـيئة التي أتحـدث عنها تسمى الإباحية».

سألتها: ولكن ماذا تعني الإبـاحيــة؟

فقالـت: «الإباحية تعني الصور، والفيديوهات، وحتى الكرتون لأناس بملابس قليلة أو حتى بدون ملابس، هل رأيتَ صورًا مثل هذه من قبل؟».

فكرت في هذا وتذكرت أنني رأيت شيئًا من هذا القبيل.

فقلـت لأمـي: «رأيت في إحـدى المرات صـورة لامرأة ورجـل عراة في كتاب العلوم في المكتبة، كل أجزاء جسـمهم كانـت مكتوب عليها ومعلمة، هل هذه إباحية؟».

ابتسمت أمي: «لا، هناك فرق بين الرسم في كتاب العلوم والإباحية».

فتحت أمي ألبوم الصور وأشـارت إلى صور لي ولأبناء خالي ونحن على الشاطئ.

ثـم قالـت: « الإباحيـة تظهـر أجـزاء مـن الجسـم أنتـم تغطونهـا ببدلـة السباحة».

توقفت أمي لتفكر قليلًا، ثم أكملت قائلة: «معظم الأطفال الذين يرون الإباحية يعرفون فورًا عند مشاهدتها أنها شيء سيء، وبعض الأطفال يقولون أنها تجعلهم يشعرون بالاضطراب أو حتى التعب في معدتهم»

فسألتها قائلًا: «إذًا لماذا ينظر الأطفال إليها؟».

فردت أمي: «الإباحية خادعة لأنها تشعر جسمك بالإثارة، وفي الحقيقة هي تخدع الدماغ بإفراز جرعة كبيرة من المواد الكيميائية التي تجعل جسدك يشعر بأنه على نحو جيد لمدة قصيرة. لكنه مجرد خداع للدماغ، حيث يمكنه أن يؤدي إلى مشاكل كبيرة فيما بعد».

قامت أمي بوضع أصبعها على مقدمة دماغي. ثم أكملت الحديث:

«المشكلة أن الإباحية يمكنها أن تؤذي دماغك الذي لايزال في مرحلة النمو، هل عرفت كيف أن الإباحية خطرة؟».

«أمي، إذا كانت هي خطيرة جدًّا فكيف للأطفال أن يجدوها؟».

أجابتني قائلة: «الكثير من الأطفال يرونها بالصدفة على الحاسوب، الهواتف، أو الأجهزة الأخرى، أحيانًا بعض الأطفال يرونها عن طريق أشخاص آخرين مثل الأصدقاء أو أفراد من العائلة. هل حدث لك هذا؟».

هززت رأسي «لا».

فقالت: «أنا سعيدة، لو حدث لك هذا، هل ستأتي إلي وتخبرني؟، وأعدك ألا يسبب لك هذا متاعب، لأنه حقًّا مهم لي أن أعرف كي أحميك».

«بالتأكيد سأفعل ذلك...

«أمي... لكنني لم أفهم بعد لماذا قد يود شخص ما أن يرى الإباحية؟».

فكرت أمي لثواني.

«إنه من الطبيعي أن يكون الأطفال فضوليين، وبعض الأطفال لديهم الفضول تجاه الإباحية، وبالنسبة للكثير من الأطفال فإن إرادتهم لرؤية الإباحية تشبه انجذابهم لمغناطيس ضخم، فبعد مشاهدتهم صورة إباحية واحدة فقط فإن أدمغتهم تنخدع وتدفعهم لاحقًا إلى أن يروا المزيد والمزيد».

وضعت أمي يديها على كتفي ونظرت في عيني قائلةً:

«جزء من وظيفتي أن أحذرك من خطر الإباحية. علمتك أن ترتدي الخوذة حينما تركب الدراجة لكي تحمي دماغك من الخارج، لكن الإباحية تتسرب إلى دماغك من الداخل وتؤذيه. هل تريد أن تحمي دماغك من الداخل أيضًا؟».

«نعم أنا أريد ذلك، لكن كيف يمكن للإباحية أن تؤذي دماغي؟».

«الإباحية تؤذي دماغك بطريقتين على الأقل؛ أولهما أنها تكذب على دماغك في الطريقة التي يجب أن يعامل بها الإنسان شخصًا آخر، فأحيانًا تظهر الرجال وهم يعاملون النساء بعنف وشدة أو حتى يسببون لهم الأذى، ويظهرون ذلك على أنه للتسلية والمرح، فهل تعتقد أن إيذاء الآخرين يعتبر طريقة جيدة للمرح؟».

فقلت: «لا بكل تأكيد».

ابتسمت أمي ووضعت ذراعها حول كتفيَّ.

«وليس هذا كل شيء، فالإباحية يمكنها أن تؤذي دماغك، لأن مشاهدتها قد تتحول إلى إدمان خطير، أريد أن أخبرك أكثر عن الإدمان، بحيث يجعلك قادرًا على أن تحمي نفسك».

ما الذي تعلمته؟

الإباحية هي الصور المؤذية لأناس بدون ملابس أو بقليل من الملابس.

النظر إليها قد يسبب مشاعر معاكسة في نفس الوقت.

مشاهدة الإباحية خطرة لأنه تستطيع أن تخدع الدماغ فتدفعه لرؤية المزيد من الصور، والذي قد يتحول إلى إدمان.



الفصل الثاني
ما هو الإدمان؟

سألتني أمي: «هل تعرف ما هو الإدمان؟».

فقمت بالإشارة إلى براوني ساندي على غلاف مجلة أمي: «خالتي سوزان تقول أنها مدمنة شيكولاته» قلت ذلك وأنا أبتسم.

ابتسمت أمي وقالت: «بعض الناس يقللون من قيمة الإدمان، لكن الإدمان الحقيقي مشكلة خطيرة جدًّا».

الناس الذين يستولي عليهم الإدمان يسمون مدمنين.

سكتت أمي فجأة وفكرت لمدة دقيقة ثم قالت: «الإدمان يشبه العادة القوية التي يشعر الشخص أنه لا يستطيع أن يقلع عنها بسهولة حتى عندما يحاول بقوة حقيقية أن يوقفها، إنه يبدو مثل فخ أو مصيدة لا يستطيع الهروب منها»

«أنا أتذكر جدتي التي كانت تدخن، هل كانت مدمنة؟»

«نعم، كانت مدمنة، وقد استغرق الأمر سنوات كي تقلع عن التدخين، أعضاء آخرين من عائلتي كافحوا لكي يتخلصوا من الإدمان على

الكحوليات أو الأنواع الأخرى من المخدرات، كما أن آخرين بإمكانهم أن يصبحوا مدمنين على سلوكيات مثل القمار أو مشاهدة الإباحية»

«حقًّا، هل من الممكن أن يدمن البعض مشاهدة الصور السيئة؟»

«إنها حقيقة، بعض الأشخاص يصبحوا مدمنين بسهولة أكثر من غيرهم، لكن يمكنك أن تحمي نفسك من أن تصبح مدمنا على شيء، لو أردت ذلك»

«لماذا؟ ماذا يحدث؟».

«معظم المدمنين يختارون خيارات مخيفة، والتي تنتهي بهم بأن يؤذوا أنفسهم والذين يحبونهم، هم غالبًا يكذبون كي يخفون إدمانهم عن أصدقائهم وعائلاتهم، وبالتالي يصبحون مدمنين أكثر وأكثر، مما قد يفقدهم اهتمامهم بأصدقائهم، أو مدرستهم، أو حتى لحظات المرح والترفيه».

تنهدت أمي ثم أكملت حديثها: «في الحقيقة -حتى مع مساعدة الطبيب- معظم الناس يجدون صعوبة في التعافي من الإدمان».

«لماذا يكون التعافي صعبًا؟ ألا تستطيع التوقف إذا أردت ذلك؟».

«هذا ليس أمرًا سهلًا، وكل هذا بسبب أننا نملك دماغين...».

«انتظري – هل أنا أملك دماغين؟».

ضحكت أمي ثـم قالت: «واقعيًّا لديك دماغٌ واحد، لكن يوجد جزءان رئيسيان في دماغك يشاركان في الإدمان، يمكننا أن نسميهم الدماغ العاطفي والدمـاغ الفكـري، ومعرفتك بهذين الدماغين يمكنه أن يسـاعدك في الحماية من الإدمان».

ما الذي تعلمته؟

- الإدمان يشبه الوقوع في فخ عادة سيئة جدًّا.
- المدمنين يتخذون خيارات سيئة جدًّا ويكذبون لكي يخفوا إدمانهم.
- الإدمان يؤثر على جزئين من الدماغ، العاطفي والفكري.



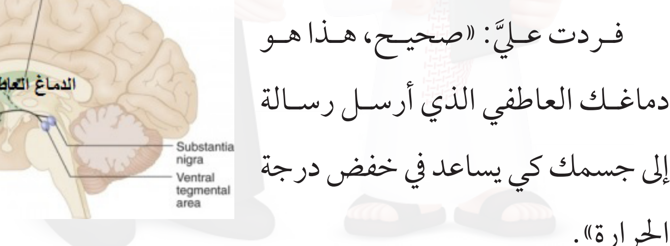


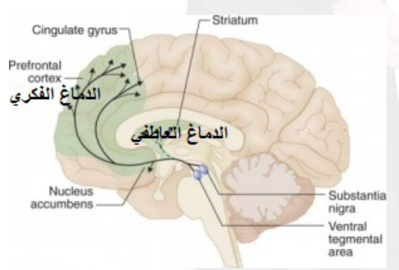
الفصل الثالث
دماغي العاطفي

نهضت أمي وأحضرت كتابًا من على رف الكتب، وقلبت بأصابعها الصفحات حتى وصلت إلى صورة للدماغ البشري، ثم جلسنا على منضدة المطبخ وبدأنا ننظر فيه.

أشارت أمي إلى الصورة وقالت: «دماغك العاطفي يقع هنا في المركز، فهو يتكون من عدة أجزاء والتي تعمل تلقائيًّا لكي تحافظ على بقائنا أحياء، -على سبيل المثال- حينما تذهب لتلعب في طقس حار جدًّا، ماذا يحدث؟»

أجبتها قائلًا: «سأعرق».





فردت عليَّ: «صحيح، هذا هو دماغك العاطفي الذي أرسل رسالة إلى جسمك كي يساعد في خفض درجة الحرارة».

ثم سألتني: «وماذا عن ذهابك للخارج عندما يكون الجو باردًا بدون أن ترتدي ملابس ثقيلة؟».

فأجبتها: «سأبدأ في الارتعاش».

فقالت: «بالضبط، هذا هو دماغك العاطفي الذي أرسل رسالة كي يساعد جسمك لكي ترتفع درجة حرارته».

«دماغك العاطفي مسئول أيضًا عن الغرائز التي تبقينا على قيد الحياة، -على سبيل المثال- الدماغ العاطفي يجعلنا نشعر بالجوع والعطش ولذلك أنت تريد أن تأكل وتشرب بما يكفيك، بالإضافة إلى أنه يملك نظام مكافأة خاص حيث يمنحنا الشعور باللذة والمتعة بعد فعل الأشياء، مثل الأكل الذي يساعدك على أن تبقى حيًا، كما أن مكافأتك بالمتعة لفعل الأشياء المهمة هي جزء كبير من وظيفة الدماغ العاطفي».

فأوقفتها قائلًا: «هذا يفسر لماذا أنا أحب الآيس كريم».

تبسمت أمي: «دماغك العاطفي مهم لحياتك، ولكنه أيضًا يحتاج إلى مساعدتك».

فتساءلت: «لماذ؟».

«لأن دماغك العاطفي لا يعرف الصواب من الخطأ. إن هذا مثل قتل الفهد للغزالة، الفهود تقتل الغزلان لكي تأكل، إنه ليس موضوع صواب أو خطأ، إنها مسألة البقاء على قيد الحياة، فهي تقتل لأنها جائعة».

وأكملت أمي في الشرح: «لكن البشر مختلفون عن الحيوانات، فالبشر لديهم القدرة على التفكير فيما يفعلون، بدلًا من الاستجابة دائمًا لمشاعرهم».

فضحكت وقلت: «لذلك فإن الدماغ الفكري مثل الأم التي تخبر طفلها بأن يتوقف عن أكل الكثير من الآيس كريم».

ضحكت أمي وقالت: «بالضبط، ولكن لنتعرف أكثر عن الدماغ الفكري».

ما الذي تعلمته؟

دماغي العاطفي مسئول عن بقاء أجسامنا حية، إنه يجعلني أشعر بالجوع، والعطش كما يعمل على إبقاء جسمي في درجة حرارة طبيعية.

دماغي العاطفي يجعلني أريد ما أعتقد أنني أحتاجه وبعد ذلك يكافئني بمشاعر اللذة كي أكرر هذه الأفعال، لكن لديه نقطة ضعف كبيرة: إنه لا يعرف الصواب من الخطأ.





طرقت أمي على مقدمة رأسي بإصبعها.

وقالت: «هذا الجزء من دماغك، -نعم هنا في المقدمة- إنه دماغك الفكري، إنه يساعدك في حل المشكلات، مثل واجب الرياضيات أو رسم قلعة.

دماغك الفكري يساعدك في عمل الخطط والتحكم في ذاتك، مثل تعلم الخطأ والصواب.

إنه قادر على أن يتعلم أخذ الخيارات الصحيحة لأنه يتذكر توابع الخيارات السيئة، أيضًا بإمكان دماغك الفكري أن يساعدك على التوقف والتفكير لأخذ القرارات السليمة».

ثم أشارت إلى رسم الدماغ الفكر، و سألتني : «هل تستطيع أن تفكر في شيء يساعدك الدماغ الفكري في عمله؟»

فكرت بقوة ثم رددت قائلًا: «حسنًا، تعلمت ألا أضرب أخي حينما أغضب منه».

ابتسمت أمي ثم قالت: «حسنًا، أنت تستطيع أن تتحكم في غضبك لأن دماغك الفكري تعلم أن يتوقف ويتذكر التوابع السيئة لضرب أخيك».

قلت لها: «هل يمكن لدماغي الفكري أن يحميني من الإدمان؟».

فردت قائلة: «نعم بالتأكيد، ففي كل وقت تقرر فيه أن تتخذ قرارًا صائبًا، يصبح دماغك الفكري أقوى، وبذلك فإنه يستطيع أن يحميك من أشياء مثل الإدمان، إنه غالبا مثل تدريب العضلة -كلما دربتها أكثر، صارت أقوى-».

فـردت ذراعي قائلًا: «لم يكن لدي فكرة أن دماغي يمكن أن يقوى مثل العضلة!».

مالـت أمي عليَّ واحتضنتني قائلة: «بالطبع، سـتصبح أقوى كلما اتخذت قرارات صحيحة».

لذلك عليك أن تعرف كيف أن الدماغين يعملان سويًّا!

ماذا تعلمت؟

دماغي الفكري يسـاعدني في حل المشـكلات، والتحكم في ذاتي، واتخاذ الخيـارات الفطنـة من بين الخطـأ والصـواب، وبتدريب دماغـي يمكنني أن اجعله أقوى.



الفصل الخامس

الدماغين يعملان سويًا!

قامت أمي من مكانها، وتمشينا حتى النافذة التي تطل على شارعنا، ثم قالت: «سأعطيك مثالًا كي ترى كيف أن الدماغين يعملان سويًّا.

دعنا نفترض أن الجو حار جدًّا وقت الظهيرة وأنت جوعان، وعربة الآيس كريم على الجانب الآخر من الشارع».

رفعت أمي قبضة يدها اليسرى وقالت: «هنا دماغي العاطفي، إنه يريد أن يأكل؛ لذلك إنه يقول: «حسنا اذهب الآن لشراء الآيس كريم».

ثم رفعت قبضة يدها اليمنى: «لكن دماغك الفكري يقول: «توقف! انظر إلى السيارات أولًا!»».

ثم جمعت أي يديها معًا، حيث غطت يدها اليمنى بيدها اليسرى.

«عندما يتحمل دماغك الفكري المسئولية، فإن الدماغين يستطيعان أن يعملا سويًا لكي يقوما بحمايتك ومساعدتك للحصول على ما تريد، لكن

مـاذا تعتقـد أن يحـدث إذا أضعف الإدمـان دماغك الفكـري وتولى دماغك العاطفي اتخاذ كل القرارات؟».

فكـرت لدقيقة ثم رددت: «حسـنًا، ربما جريت عبر الشـارع وصدمتني سيارة... لأنني لم أفكر في النظر إلى كلا الطريقين».

«فعـلًا الأمر كذلك، بـدون دماغك الفكري، يود دماغـك العاطفي أن يفعل ما يريد، حتى وإن كان هذا الفعل غير آمن لك، فأي الدماغين تريد أن يبقى هو المسئول؟».

فأجبت: «دماغي الفكري!».

أومأت أمي برأسها قائلة: «بالضبط».

فقلـت لهـا ضاحـكًا: «أمـي، كلامنا حـول الآيـس كريم جعـل دماغينا العاطفي والفكري يريدان البعض منه!».

ابتسـمت أمي وقالت: «ما رأيك أن نجعل ذلك بعد العشـاء؟، تستطيع أن تسـاعدني في تجهيزه، وسـوف نتحدث حول الحفاظ على أدمغتنا آمنة من الإدمان والإباحية».

أنا أريد بعض الآيس كريم حقًّا الآن، لكنني استخدمت دماغي الفكري كي يساعدني أن أنتظر حتى أنتهي من العشاء.

ماذا تعلمت؟

كلا الدماغين العاطفي والفكري مهمان، لكن أنا بحاجة إلى أن أكون متأكدًا من أن دماغي الفكري هو المسئول لكي أستطيع السيطرة على الأمور وأن أتجنب الاختيارات الخطأ، وبذلك أستطيع أن أبقى آمنًا بالإبقاء على دماغي الفكري مسئولًا.





بعدما انتهينا من تناول طعام العشاء جلسنا لنأكل الآيس كريم على منضدة المطبخ، وبعد أن انتهيت من آخر ملعقة، سألتني أمي: «هل تعرف أن بعض الناس يرون إدمان الإباحية أصعب في التغلب عليها من إدمان المخدرات؟».

أجبتها: «حقًّا؟ لماذا؟».

فقالت: «سبب واحد هو لأن الإباحية تشغل وتشعل واحدًا من أكثر الأجزاء قوة في الدماغ العاطفي وهو ما يسمى مركز الانجذاب».

تعجبت قائلًا: «مركز الانجذاب؟».

فتحت أمي الكتاب مرة أخرى وأشارت إلى جزء من رسم الدماغ.

«كل واحد منا لديه مركز الانجذاب هذا، وهو جزء من الدماغ العاطفي، ولكنه متوقف عن العمل في الأطفال الصغار حتى يصبحوا كبارًا.

مركز الانجذاب يخلق مشاعر الإثارة والسعادة التي تجعل الناس يقعون في الحب، إنه يجعلهم يريدون بقاء كل واحد منهما بجوار الآخر».

أدرت عيناي قائلًا: «إذا لماذا هذا مهم جدًّا؟».

داعبت أمي شعري قائلة: «بدون مركز الانجذاب، لن ينجذب الآباء والأمهات لبعضهم البعض أو لن يتزوجوا، ولن ينجبوا الأولاد، وبالتالي لن يستمر النوع البشري في البقاء... والذي يعني أنه من الممكن ألا نكون موجودين هنا اليوم!».

ابتسمت ابتسامة عريضة «حسنًا، أنا أعتقد أن ذلك مهم».

قالت أمي: «إنها أيضًا مهمة كي نفهم أن الإباحية تخدع الناس بأن تجعلهم يصدقون الأكاذيب».

تساءلت قائلًا: «وما أنواع تلك الأكاذيب؟».

أجابت أمي: «مشاهدة الإباحية تستطيع أن تجعلك تعتقد أن الناس أشياء تُستخدم بدلًا من كونهم بشرًا لهم مشاعر وأحاسيس.

نحن نعرف أن أي شخص له مشاعر ويريد أن يُعامل باحترام ولطف، وبهذا فإن الإباحية تكذب على الذين يشاهدونها».

سألتها مرة أخرى: «لكن ألا يعرف الناس أن تلك الصور ليست حقيقية؟ كيف لمجرد تمثيل أن يؤذي أناسًا يشاهدونه؟».

أجابت: «سؤال جيد، بالرغم من أن مركز الانجذاب صُمِمَ كي يجذب الناس الحقيقيين معا، إلا أنه لا يستطيع أن يفرق بين الصورة والشخص الحقيقي. مشاهدة الإباحية تخدع الدماغ عن طريق تشغيل مشاعر قوية جدًّا يصعب السيطرة عليها أو التحكم بها، خاصة عند الأطفال، مما يسبب مشكلة كبيرة».

أحضرت أمي سيارة السباق -لعبة أخي- من على الأرض ثم قالت: «افترض أن سيارة السباق هذه حقيقية، دواسة البنزين مثل مركز الانجذاب، والكابح مثل الدماغ الفكري.

ماذا سيحدث لو ضغطت على دواسة البنزين إلى أقصى درجة والكابح لم يكن يعمل؟».

أجبتها: «سوف أصطدم وأُصاب».

أكملت أمي الحديث: «حقًّا، الإباحية خطيرة لأنه مشاهدتها تضع الدماغ العاطفي ومركز الانجذاب في مركز المسئولية ويتحكمان فيك.

الدماغ الفكري يحتاج الكثير من الوقت كي يصبح قويًّا بالدرجة التي يستطيع أن يكون قادرًا على الكبح كي يتحكم في ذلك النوع من المشاعر، وهذا يؤدي إلى أن يصبح الإدمان خارج عن السيطرة».

ناولتني أمي سيارة السباق، ثم قالت: «ماذا ستفعل لو أنك جريت نحو الصور السيئة؟».

«سـوف أبقي دماغي الفكري مسئولًا للسـيطرة على الأمر ومنعه من أن يشاهد الإباحية».

ابتسـمت أمي مرة أخرى ووضعت يديها حول كتفـي: «أنا فخورة جدًّا لاتخاذك القرارات الصحيحة!».

ما الذي تعلمته؟

مركز الانجذاب هو جزء من الدماغ العاطفي، إنه قوي جدًّا لأن وظيفته وظيفة مهمة جدًّا فهو يجمع الآباء والأمهات معًا كي تتكون العائلات.

الإباحية تسـتطيع أن تخدع مركز الانجذاب وتشغله مبكرًا جدًّا، قبل أن يملك الدماغ الفكري الكابحات التي تجعله يتحكم فيه ويسيطر عليه، وهذا يشرح لماذا يجب علي أن أبقى بعيدًا عن الصور السيئة.



الفصل السابع

كيف تؤدي الإباحية إلى الإدمان؟

تحركت مع أمي من المنضدة وبدأنا نتشارك غسل الأطباق.

ثم سـألتني: «هل تعتقد أن الطفل قد يصبح مدمنًا بعد مشاهدته لصورة سـيئة واحـدة؟. معظـم الأولاد لا يتحولـون لمدمنين، لكن بعـض الأطفال الذين لم يتجهزوا ربما يتم اصطيادهم سريعًا جدًّا».

تعجبت قائلًا: «كيف يحدث ذلك سريعًا هكذا؟».

فأجابتني: «سـأحاول أن أشرح لك، الإباحية تخدع الدماغ بإفراز جرعة كبيرة جدًّا من المواد الكيميائية التي تجعل الشخص الذي يشاهدها يشعر بأنه عـلى نحو جيد، على الأقـل لبرهة من الوقت، لكن الـشيء المخيف في إدمان الإباحية هو أن الدماغ يتخذها مخدرًا له!».

قلت لها: «حقًّا؟!».

فردت قائلةً: «نعم، الكثير من العلماء الآن يعتقدون أن النظر إلى الإباحية بإمكانـها أن تؤثر على الدمـاغ بنفس الطريقة التي تحدثهـا المخدرات القوية. استخدام الإباحية أيضًا ربما يسبب انكماشًا في جزء من الدماغ!».

عاودت الكلام: «هذا مخيف!».

فـردت: «صحيح! أنـت لم تجرب المخـدرات الغير قانونيـة والمؤذية من قبـل، لكـن في بعض الحالات تكون الإباحية أخطر، فعـلى الرغم من أنه من الصعب جدًّا التغلب على إدمان المخدرات، إلا أن الجسم على الأقل يتخلص من المخدرات في أيام قليلة.

وبخـلاف المخـدرات، فـإن الدماغ لا يسـتطيع التخلص مـن الإباحية، فبمجرد أن ترى هذه الصور الصادمة فستكون هناك دائمًا كي تتذكرهم»

تعجبت قائلًا: «هذا ليس مقبولًا!»

فأجابـت: «لا ليـس كذلك، لكـن بمجرد أن يبدأ الشـخص في الاهتمام بالنظـر إلى الإباحيـة، ينتج مركز الانجذاب رغبة شـديدة مكثفة للبحث عن صـور جديدة سـيئة، والتي تعنـي أنك تريدها ومن الصعـب أن تفكر في أي شيء آخر غيرها».

فقلت: «إذًا فإن مركز الانجذاب يريد أن يرى المزيد من الإباحية؟، لكن لماذا؟».

فـكان رد أمـي: «لأن الدماغ يصيبـه الملل من الصور والمشـاهد القديمة ويثار بالجديدة، هل تتذكر آخر مرة أُثَرْتَ فيها بشيء جديد؟».

«هذا سـهل! سـيارتي التي تعمل بالريموت اشـتريتها للتـو، لقد ظللت وقتا طويلا أوفر ثمنها حتى أشتريها!».

أمـي قالـت مبتسـمة: «مثال جيـد!، الآن، هـل تتذكر متـى أصبح شيء لديك مملًّا؟».

فتذكرت لعبتي التي اشـتريتها العام الماضي، كنت أحلم بها أسـابيع قبل عيد ميلادي، لكنني الآن لا ألعب بها مطلقًا.

هزت أمي رأسها بالموافقة وقالت: «إنه نفس الشيء مع الإباحية.

عندما تصبح الصور مملة، يبحث الناس عن المزيد من الصور والمشـاهد الصادمة لكي يشعرون بنفس مستوى الإثارة الذي شعروا به في البداية.

البحـث وإيجـاد المزيد من الأشـكال الجديدة والمختلفة مـن الإباحية هو الذي يجعلنا ندمن الإباحية».

قلت مسرعًا: «ياللهول! أنا لا أريد أن يحدث لي أي إدمان!»

فقالـت أمـي: «ولا أنا أبدًا، المشـكلة أن مشـاهدة الإباحية يخلق شـعور بالإثارة في جسمك بصورة سريعة جدًّا، حتى قبل أن تتحول بعيدًا.

إن هذا الأمر قد لا يستغرق أكثر من نصف ثانية، ومشاهدة صورة واحدة من الممكن أن تؤدي بالطفل إلى أن يصبح فضوليًّا جدًّا تجاه الإباحية.

الشيء الصحيح هو أن بإمكانك أن تختار أن تضع الفرامل أو الكابحات على مشاعر الإثارة والفضول تلك قبل أن تنمو وتتحول إلى الإدمان».

سألتها: «كيف ذلك؟».

فأجابت: «سؤال عظيم!» ثم طرقت على مقدمة دماغي.

«دماغك الفكري يمكنه فعل ذلك، إنه فقط يحتاج إلى خطة!».

ماذا تعلمت؟

ذكريات الإباحية من الممكن أن تسبب رغبة وتوق شديد لرؤية الصور والفيديوهات الإباحية، لكن الدماغ يمكنه أن يمل سريعًا.

يبدأ الإدمان حينما يبحث الناس عن إباحية جديدة وأكثر تشددًا.

الإباحية بدورها تجعل مركز الانجذاب مثارًا.

كي تتجنب الإدمان،عليك أن تضع خطة للدماغ الفكري.



الفصل الثامن

كيف يستطيع دماغي الفكري عمل خطة؟!

أمـي قالت أنـه يجب علي أن أبذل أقصى ما بوسـعي كي أبقـى بعيدًا عن الإباحية، لكن لو أنني تعرضت للإباحية فهذا ما يمكنني أن أفعله وقتها:

١- أغمض عيناي.

٢- دائمًا أخبر شخصًا ثقة.

٣- أذكر اسمها حين تراها.

٤- أشغل نفسي بشيء آخر مختلف.

٥- أعطي الأوامر لدماغي الفكري كي يكون هو المسئول.

١- أغمض عينيك فورًا:

ثوانٍ فقط أمام الصور السـيئة، قد تجذبك إليها، وكلما أطلت النظر، فإن ذكريات الإباحية ستكون أقوى.

وبعد أن أغلق عيناي، أستطيع أن أحول وجهي بعيدًا.

فمثلًا لو كنت على الانترنت أستطيع أن أغلق شاشة الكمبيوتر بسرعة دون النظر فيها، فإغلاق الشاشة أفضل من محاولتك إغلاق الموقع الإلكتروني.

٢- دائمًا أخبر شخصًا ثقة:

الاحتفاظ بسرية الإباحية ليست أبدًا فكرة جيدة.

أمي تقول أن الصورة السيئة ربما تؤذيني وتثيرني حقًّا بصورة أكبر لو أني احتفظت بها لنفسي.

لو كان من الصعب التحدث عنها، أستطيع أن أترك ملحوظة، وبهذه الطريقة يمكن لأمي أو أبي أن يجدوا الوقت المناسب كي يتحدثوا إليَّ.

ولو كنت في مكان ما حيث أراني شخص ما الإباحية، أستطيع أن أستخدم جملة ككودٍ سري -مثل « معدتي تشعر بشيء غريب»- كي أنبه أمي أو أبي ليأتوا ويأخذونني.

٣- أسميها حين تراها:

قلها بهدوء، لكن بصوت مسموع: «هذه إباحية!» في أي وقت أنا أرى فيه صورة إباحية، فتسميتها يساعد دماغك الفكري أن يتعرف على الأمر ويرفضه.

عائلتنا قررت أن يساعد كل فرد فيها الآخر، حتى لو كنا بالخارج في مكان عام، نستطيع أن نهمس لبعضنا البعض: «هذه إباحية».

٤- أشغل نفسي بشيء آخر مختلف:

أصرف انتباهـي إلى شيء آخـر مختلـف وإيجابي وشـيق أو يتطلب مجهودًا عضليًّا.

حين تهيجني صورة، أسـتطيع أن أصرف انتباهي بعمل نشاط آخر، مثل ركوب الدراجة، أخرج مع صديقي أو ألعب لعبة مرحة معه.

أمي أخبرتني أن بعض الأطفال يلقون شـعرًا محفزًا أو ينشـدون أنشودة جميلة، ولو اتبعوا التقاليد الدينية فإنهم يصلون كي يبتعدوا عن الإباحية.

أستطيع أن أدرب دماغي الفكري كي يركز على شيء مختلف وقتما تظهر صورة سيئة في أفكاري.

أستطيع أن أغير انتباهي لشيء آخر.

بالممارسة هذه الصور السيئة سوف يقل تأثيرها المهيج لي شيئا فشيئا.

٥- أعطي الأوامر لدماغي الفكري كي يكون هو المسئول:

أسـتطيع أن أقـرر وللأبـد ألا أنظـر إلى الإباحيـة مرة أخـرى، حتى ولو تعرضت لها. الطريقة الصحيحة كي أعطي الأمر لدماغي الفكري كي يكون المسئول هو جعله يتحدث إلى دماغي العاطفي.

«الدماغ العاطفي، أنت ربما لديك الفضول كي ترى المزيد من الصور السيئة، لكن بإمكاني اختيار دماغي الفكري كي أبقى حرًا بعيدًا عن الإباحية».

أستطيع أن أفعل ذلك! أنا أستطيع أن أجعل دماغي الفكري قويًا بأن أقرر ألا أشاهد الإباحية وبأن أتعلم كيف أتحكم في أفكاري.



الفصل التاسع

كيف أهرب من الإباحية؟

في اليوم التالي بعد العشاء، أسرعت مع أبي إلى الجراج لإصلاح دراجتي.

فقال أبي: «كيف حالك؟، سمعت أنك ووالدتك كنتما تتحدثان أمس عن الصور السيئة».

«إنها تُسمى الإباحية يا أبي».

ابتسم أبي: «حسنًا، أمك على حق -الإباحية سيئة على الدماغ».

أحضر أبي المفك وبدأنا في إصلاح الدراجة، وبعدما انتهينا من تركيب كرسي جديد وأيدي جديدة للدراجة، ظهرت وكأنها جديدة!

«شكرًا أبي، تبدو قيمة جدًّا!».

أخذت الدراجة وركبتها ثم عدت مرة أخرى ووضعتها في الجراج، وبعد أن أعدنا أدواتنا إلى مكانها مرة أخرى، أخرج أبي علبة من صندوق.

ثم سألني: «هل تعرف ما هذا؟».

نظرت إليها: «أليس هذا سم؟».

«نعم، إنه كذلك.

قطع الطُعم طعمها لذيذٌ جدًّا للفئران، ويخطئون ويظنون أنها طعامًا.

لكن بعد قليل من القضمات، يبدأ السم في قتلهم».

أعاد أبي علبة السم إلى الصندوق مرة أخرى وأغلق عليها.

ثم قال: «الإباحية تشبه كثيرًا هذا الطُعم السام.

في الحقيقة، الذين يبيعون الإباحية يضعونها على الإنترنت، والتليفزيون، والأغاني، وفي المجلات كي يحاولوا خداعك.

في البداية، قد يبدوا لك أن الإباحية فكرة جيدة لأن بإمكانها إثارة جسدك، لكن عاجلًا وأسرع مما تتخيل، تبدأ في تدمير دماغك بقوة مثل السم»

قلت لأبي: «أمي قالت إذا رأيت الصور السيئة في أي وقت، أحتاج أن أقول: «هذه إباحية!» وأبتعد عنها سريعًا».

فرد علي قائلًا: «هذا صحيح، لو أن الفئران استطاعت أن تقول: «هذا سم!»، وابتعدت عنه، هل تعتقد أن بإمكان السم إيذائها؟».

«لا، لا أعتقد هذا».

«لو أنت اعترفت أن الإباحية هي طُعم سام ينتظرك هناك وبقيت بعيدًا عنها فسوف تكون قادرًا على أن تحتفظ بدماغك آمنًا».

ثم أعطاني أبي حضنًا كبيرًا.

وقال: «تذكر كلامي: لو انك اتخذت قرارت صحيحة اليوم...فإن أشياء جيدة سوف تحدث في الغد!».

ثم ضحكنا سويًّا، فلقد سمعت أبي يقول هذا ألف مرة.

«أي وقت تريد أن تتحدث فيه، فأنا هنا من أجلك، حسنا؟»

«شكرًا، أبي».

فتحت أمي باب الجراج وابتسمت. «مرحبًا، دعوني ألتقط لكما صورة مع آخر مشروع قمتم به».

أضاءت كاميرا أمي والتقطت الصورة.

فتح أبي باب المطبخ وأطفأ أنوار الجراج.

«تعال هنا، لا أعرف ماذا تريد، لكنني جاهز لتناول الحلويات».

جلسنا على طاولة المطبخ وتناولنا الحلوى سويًّا.

أمي أرتنا الصور التي التقطتها لي أنا وأبي وابتسمت قائلةً: «هذه صور جيدة سأضيفها إلى ألبوم صور عائلتنا، ستكون ذكريات عظيمة حقًّا».

نظرت إلى صورتي أنا وأبي، وعرفت أنها كانت نوعًا من الصور التي يمكن أن أحتفظ بها في دماغي.

وحينما تأتي الصور الإباحية إلى دماغي، فأنا أود أن أسيطر عليه باستخدام دماغي الفكري.

أنا الآن أعرف أنني أستطيع فعل ذلك:

١- أغمض عيناي.

٢- دائمًا أخبر شخصًا ثقة.

٣- أسميها حين أراها.

٤- أشغل نفسي بشيء آخر مختلف.

٥- أعطي الأوامر لدماغي الفكري كي يكون هو المسئول.

